

## Artículo original

### Plan de acciones psicoeducativas para el establecimiento de metas de rendimiento en el equipo de voleibol de la facultad de ciencias médicas de Bayamo.

#### Psychoeducational action plan for the establishment of performance goals in the volleyball team of the Bayamo Faculty of Medical Sciences

Lic. Yadien Antonia Pérez Guerra, Licenciada en Español Literatura, Profesora Asistente, Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo, Cuba. 

Lic. Ernesto Guevara Hernández, Licenciado en Cultura Física, Profesor Asistente. Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo, Cuba. 

Lic. Annis Moreno Lacal, Licenciada en enfermería, Profesora Asistente Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo, Cuba. 

[Recibido: 18 de mayo de 2020](#) [Aceptado: 4 de agosto de 2020](#)

## RESUMEN

La presente investigación aporta un plan de acciones psicoeducativas que contribuirá al correcto establecimiento de metas de rendimiento por parte del profesor en las diferentes etapas del macrociclo. Para ello se toma una muestra 20 jugadores de voleibol de la Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo, el Metodólogo provincial, entrenador y 9 especialistas del deporte. A fin de dar solución al problema planteado se utilizaron los métodos teóricos analítico – sintético, histórico lógico, el inductivo deductivo y el sistémico estructural funcional y como métodos empíricos el análisis de documentos, la entrevista y la encuesta; y test psicológicos, para analizar los datos alcanzados se empleó la estadística descriptiva y el paquete estadístico SPSS versión 11.5. Los resultados obtenidos se revierten en el logro de una mayor motivación en el entrenador y practicantes en el trabajo de grupo como equipo, desarrollo de la habilidad de trabajo en grupo, perfeccionamiento del trabajo de establecimiento de metas en la dirección del equipo y a la orientación de los ideales y aspiraciones de metas y a una mejor preparación de los practicantes para otra etapa superior de su vida deportiva.

**Palabras claves:** acciones psicoeducativas; metas; ciencias médicas; establecimiento de metas; deporte.

## **ABSTRACT**

The present investigation contributes a plan of psychoeducational actions that will contribute to the correct establishment of performance goals by the teacher in the different stages of the macrocycle. For this, a sample of 20 volleyball players from the Bayamo Faculty of Medical Sciences, the provincial Methodologist, coach and 9 sports specialists are taken. In order to solve the problem posed, the theoretical analytical - synthetic, logical historical, deductive inductive and functional structural systemic methods were used and as empirical methods document analysis, interview and survey; and psychological tests, the descriptive statistics and the SPSS version 11.5 statistical package were used to analyze the data obtained. The results obtained revert to achieving greater motivation in the coach and practitioners in group work as a team, development of group work skills, improvement of goal-setting work in team leadership and team orientation. the ideals and aspirations of goals and a better preparation of the practitioners for another superior stage of their sports life.

**Key words:** psychoeducational actions; goals; medical sciences; goal setting; sport.

## **INTRODUCCIÓN**

Desde las consideraciones de Cañizares (2019), las metas o los objetivos de la actividad, aspectos fundamentales para el estudio del grupo, son elementos claves que junto a otros determinan su funcionamiento. El equipo deportivo se las plantea individuales y colectivas, dirigidas a la obtención de resultados de rendimiento.

La motivación es un punto de arranque de especial eficacia con estudiantes, según señaló Sainz de la Torre (2011) “no solamente en el deporte, sino para toda actividad humana, la motivación constituye el elemento decisivo que impulsa al sujeto a la acción”. Si los estudiantes no poseen motivaciones de rendimiento cualitativamente valiosas integradas por motivos personales y sociales directos hacia el deporte, les costará un poco más de trabajo estar dispuestos a superar cargas de entrenamiento por su intensidad y envergadura como para esforzarse de forma tenaz y continua para mejorar sus rendimientos y poner un poco de sí en el acoplamiento del equipo.

En este sentido se asumen los criterios de (León-Prados et al., (2014), en cuanto a la necesidad de minimizar las demandas extrínsecas y las presiones por parte del entrenador para garantizar y clarificar las metas en los atletas. En este mismo orden de ideas, resultan relevante las consideraciones de autores como: Aguirre et al., (2016) y Bartholomew et al., (2011), que

enfatan en el rol del entrenador desde la utilización de tácticas para avergonzar, producir miedo y culpa o recompensas contingentes (medallas), lo cual trae aparejado que las metas del atleta se vean obstaculizadas, el deportista se siente incompetente porque su entrenador se muestra excesivamente severo y crítico con él.

Lo anterior es congruente con lo que plantean (Vallerand y Fortier, 1998; Hodge y Lonsdale, (2011) en relación con el estilo de dirección del entrenador mediante una vía coercitiva, presionante y autoritaria, lo cual incide en el control del estado motivacional del atleta movido fundamentalmente por metas extrínsecas y presión interna.

Una de las técnicas más utilizadas para aumentar la destreza y la motivación en los estudiantes es el establecimiento de metas. Los profesores y psicólogos del deporte tienen en esta técnica una herramienta de eficacia contrastada, que deben conocer y usar con asiduidad, el orientar la atención hacia metas difíciles que supongan un reto aumenta la motivación más que el simple hecho de intentar mejorar.

Desde estos referentes el establecimiento de metas con carácter participativo como factor regulador para la actividad deportiva conlleva la reflexión por parte de cada uno de los integrantes del grupo sobre el compromiso ante la tarea y los esfuerzos individuales que debe realizar. Tener claridad de las metas a alcanzar y, de hecho, participar en su establecimiento, es imprescindible, porque les es más fácil comprender qué se espera de él o ellos para que la actuación no sea mecánica ante las orientaciones, sobre todo cuando se enfrentan a entrenamientos monótonos o tienen que hacer una elevada cantidad de repeticiones para desarrollar una capacidad física determinada.

El logro de unos objetivos exactamente específicos que suponen un cierto reto resulta útil para mejorar la motivación. Lo mismo puede decirse de la acción de aprender uno mismo a fijarse metas concretas, realistas, ya que los objetivos que más interesan son aquellos que cada persona acepta como tales para sí mismo.

La respuesta movilizativa del jugador ante las metas que traza el entrenador, por ser ajenas a su persona, será mucho menor y esta conducta no es precisamente la que aspiran y requieren los profesores. Sin embargo, se encuentran profesores en la práctica social y en las universidades que consideran a las metas que ellos han trazado dentro de sus planes como las verdaderamente importantes, desconociendo que ningún ser humano se moviliza al límite de sus posibilidades si el motivo de su actuación no posee una significación personal. Por tal razón y como respuesta al problema científico en cuestión se propone como objetivo general: elaborar

un plan de acciones psicoeducativas que favorezca el proceso de establecimiento de metas de rendimiento en el equipo de voleibol de la Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo.

## **Desarrollo**

La investigación realizada toma como escenario las áreas deportivas de la Facultad de Ciencias Médicas de Bayamo, se delimitaron como población los 20 practicantes de voleibol y al entrenador, participan también, 2 metodólogos y el comisionado provincial, el nivel académico es universitario, poseen categoría científica, avalada por el título de máster y especialista; años de experiencia entre 15 - 20 y el tiempo en la actividad realizada comprende entre cinco y ocho años.

### Organización de la investigación

Para la investigación se definieron tres fases sucesivas e interrelacionadas.

Primera fase: exploración y diagnóstico.

Segunda fase: elaboración del plan de acciones psicoeducativas para el establecimiento de metas de rendimiento en el equipo de voleibol

Tercera fase: valoración de la factibilidad de aplicación del plan de acciones psicoeducativas

Para el estudio se emplearon los siguientes métodos y técnicas científicos:

Métodos del nivel teórico:

- Análisis y síntesis: para la fundamentación teórica y metodológica del objeto y el campo de la investigación y la fundamentación de la propuesta de las acciones psicoeducativas para el establecimiento de metas de rendimiento
- Inductivo – deductivo: facilitó establecer las generalizaciones necesarias a partir del estudio del perfil de exigencias del deporte y las características psicológicas de los practicantes, así como la confirmación de las formulaciones teóricas establecidas.
- Sistémico - estructural - funcional: para la conformación de la concepción de las acciones psicoeducativas y las interrelaciones que se establecen entre ellas.

Métodos del nivel empírico:

- El análisis documental: los documentos que se analizan son: los programas y planes de entrenamiento y los resultados de las competencias realizadas.

- Observación: para constatar el comportamiento del establecimiento de metas de rendimiento en el equipo objeto de investigación.
- La entrevista (aplicada al practicante y profesores: con el objetivo de conocer las características del equipo en cuanto al establecimiento de las metas de rendimiento.
- El cuestionario de metas grupales: Este cuestionario elaborado por Cañizares (1994), fue seleccionado y aplicado con el objetivo de determinar las características de las metas grupales en el equipo deportivo.
- La técnica de identificación emocional: Se aplica con el objetivo de conocer la pertenencia y nivel de satisfacción en el grupo, la relación entre compañeros, entre los miembros del grupo y los profesores; así como la actitud ante las actividades que allí se proponen.
- Triangulación: Su principio básico consiste en recoger y analizar datos desde distintos ángulos a fin de contrastarlos e interpretarlos. En este caso, es triangulación metodológica pues se aplican diferentes métodos y/o instrumentos a un mismo tema de estudio a fin de validar los datos obtenidos.
  - Criterio de especialista: para valorar la factibilidad de aplicación del plan de acciones psicoeducativas.

#### Técnicas estadísticas y procesamiento de la información.

Para el procesamiento estadístico de todos los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 11.5. Se construyeron tablas de frecuencias, sus distribuciones porcentuales y sus representaciones gráficas.

#### Resultados de la triangulación.

De la triangulación de los resultados se llega a lo siguiente:

- El Programa no brindan suficientes orientaciones a los profesores sobre los aspectos a tener en cuenta en el proceso de establecimiento de metas individuales y colectivas.
- Se aprecia que el entrenador omite la fijación de metas individuales en la etapa de preparación física, los controles físicos se llevaron a cabo con posterioridad al tratamiento de las metas por parte del entrenador.
- No se realiza una sistemática retroalimentación del establecimiento de las metas y la comunicación se ve afectada y, por ende, se afecta todo el proceso de establecimiento de metas.

- Existen metas planteadas que son demasiado generales y lejanas con la categoría que se analiza y hay una pobre motivación y poca experiencia de trabajo en grupo en el equipo.

A partir de los resultados que se obtienen en el diagnóstico se elaboran las acciones psicoeducativas.

### **Plan de acciones psicoeducativas para favorecer el proceso de establecimiento de metas de rendimiento en el equipo de voleibol de la facultad de ciencias médicas de bayamo.**

Las acciones psicoeducativas que se proponen se sustentan en los criterios aportados por Rabilero (2017) Olivera (2018) y Garcés (2019), por lo que es imprescindible tomar en consideración las exigencias específicas del voleibol como deporte de conjunto, así como las habilidades y conocimientos necesarios a desarrollar, a partir de las exigencias de las practicantes pertenecientes a la carrera de Ciencias Médicas de Granma.

Las intervenciones están apoyadas en el establecimiento de metas como técnica motivacional, sustentado por la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo las particularidades psicológicas de la juventud porque se activa la participación de los practicantes y el entrenador en la construcción de las metas individuales y colectivas.

Se consideró además que las acciones debían cumplir las cualidades siguientes: personalológica, sistémica, sistemática, flexible y evaluable.

**Personológica:** aunque se trabaje en grupo también se atienden las características que les son inherentes como individualidad a cada una de los voleibolistas cuando sea necesario.

**Sistémica:** Por las relaciones de jerarquización y subordinación entre los componentes que determinan por un lado la estructura de las acciones y por otro su dinámica, su movimiento.

**Flexible:** Las acciones se adecuan a las particularidades de los practicantes, del equipo, del entrenador, de las condiciones, entre otras.

### Plan de acciones psicoeducativas para el establecimiento de metas de rendimiento

#### Ejercicio 1

Indicadores: Conversaciones iniciales al inicio del macrociclo.

Aspectos deficientes: Insuficiente información sobre la necesidad de establecer metas por etapa.

Acciones psicoeducativas:

- El profesor deberá incorporar en sus actividades de preparación teórica informaciones sobre la importancia de trazarse metas de rendimiento individuales y colectivas por cada etapa del entrenamiento, basadas en el estado actual de los practicantes y en las mejoras que se consideran posibles alcanzar en el tiempo disponible, aclarando que el logro de unas servirá de base al alcance de las posteriores.
- Destacar que para cada jugador las metas pueden ser diferente, atendiendo a las peculiaridades de su forma deportiva y a sus necesidades específicas.
- Insuficiente información sobre la necesidad de establecer metas por etapa.

## Ejercicio 2

Indicadores: Metas específicas para la etapa

Aspectos deficientes: Pobre relación entre la meta personal a lograr en la etapa y el contenido del mismo que posee del practicante.

Acciones psicoeducativas:

- Precisar individualmente con cada practicante a la meta concreta que pretende alcanzar en cada etapa, destacando el período de que se trata y las características de las tareas que debe realizar para su logro.
- Doble registro de las metas individuales por etapa (por parte del profesor y del practicante), en libreta o diario individual, para que en momentos de duda se pueda acudir a los mismos y permitan, al finalizar el período, constatar el grado de su alcance, insuficiente información sobre la necesidad de establecer metas por etapa.
- Recordar individualmente en las sesiones de entrenamiento desarrolladas en cada etapa las metas de rendimiento trazadas, en los casos en que el jugador no se esté esforzando para su logro.
- Precisar con todo el equipo la meta concreta que pretende alcanzar en cada etapa, destacando el período de que se trata y las características de las tareas que deben realizar para su logro.
- Doble registro de las metas colectivas por etapa (por parte del profesor y del equipo), en libreta o diario individual, para que en momentos de duda se pueda acudir a los mismos y permitan, al finalizar el período, constatar el grado de su alcance.

- Recordar a todo el equipo en las sesiones de entrenamiento desarrolladas en cada etapa las metas de rendimiento trazadas, en caso de que colectivamente no se estén esforzando para su logro.

### Ejercicio 3

Indicadores: Establecimiento de metas a partir de controles.

Aspectos deficientes: Insuficiente información sobre la necesidad de establecer metas por etapa.

Acciones psicoeducativas:

- Realizar al inicio de los mesociclos controles físicos o de carácter técnico – tácticos (para determinar el nivel de efectividad actual de los estudiantes e identificar las dificultades básicas), que sirvan de base objetiva a la elaboración de las metas de rendimiento.

### Ejercicio 4

Indicadores: Comprensión de la meta.

Aspectos deficientes: Incomprensión por parte del jugador y del equipo en general de lo que se espera de ellos, atendiendo a las metas trazadas.

Acciones psicoeducativas:

- Aclarar en cada sesión de entrenamiento, junto a los objetivos de la misma, qué tipo de esfuerzo se precisa de cada uno de ellos, la concentración en la tarea, la forma en que se ha planificado la carga a recibir, la efectividad para la cual deben trabajar, los momentos más difíciles de la jornada y cómo deben llevarla a cabo para poder superarlos (dependiendo del contenido del trabajo planeado), así como cualquier otra información necesaria vinculada con las tareas de la jornada.
- Explicar al inicio de cada mesociclo, junto a las metas del mismo, qué tipo de esfuerzo se precisa de cada uno de ellas en esas semanas, la concentración que se requiere en los diferentes tipos de tareas, la forma en que se ha planificado las distintas cargas a recibir, la efectividad final a lograr, para la cual deben trabajar diariamente, los microciclos más difíciles de la etapa y cómo deben entrenar para poder superarlos, así como cualquier

otra información necesaria vinculada con las tareas que se han planificado para el período.

- Formular preguntas de retroalimentación (feed – back) a los estudiantes, a fin de asegurarse, al culminar la información inicial de las metas de la sesión de entrenamiento o de los que se analizan al comienzo de cada mesociclo, para estar seguros de que los miembros del equipo han comprendido lo tratado.

#### Ejercicio 5

Indicadores: Metas autoestablecidas.

Aspectos deficientes: Entrenar diariamente sin situarse un propósito concreto para el día.

Acciones psicoeducativas:

- Orientar a los estudiantes de forma frecuente al inicio de cada sesión de entrenamiento que, con independencia de los objetivos que se traza para cada sesión el profesor, ellos deberán situarse metas difíciles pero realizables para el día y acostumbrarse a ello.

#### Ejercicio 6

Indicadores: Establecer metas de rendimiento de todo tipo sin contar con la participación de los estudiantes

Aspectos deficientes: Entrenar diariamente sin situarse un propósito concreto para el día.

Acciones psicoeducativas:

- Involucrar a cada miembro del equipo en la conformación de sus propias metas de rendimiento, partiendo del análisis de los resultados de los controles previos para la etapa. Preguntar su parecer, estimular sus disposiciones, disminuir sus aspiraciones excesivas inteligentemente, aumentar las metas que no impliquen un gran esfuerzo por su parte.
- Involucrar a todo el equipo en la conformación de las metas de rendimiento colectivas, partiendo del análisis de los resultados de los controles previos para la etapa. Preguntar sus opiniones, favorecer el debate, estimular sus disposiciones.

#### Ejercicio 7

Indicadores: Realismo en el establecimiento de metas

Aspectos deficientes: Trazarse metas inalcanzables (por extremos o por su cantidad), o muy fáciles de lograr, tanto individuales como colectivas.

Acciones psicoeducativas:

- Analizar para cada sesión de entrenamiento una meta concreta a alcanzar, para favorecer la atención de los estudiantes en la consecución de la misma.
- Analizar para cada sesión de entrenamiento una meta concreta a alcanzar, para favorecer la atención de los estudiantes en la consecución de la misma.
- Analizar las metas de rendimiento de cada microciclo y mesociclo, destacando a los estudiantes la más importante a lograr.
- Analizar las metas de rendimiento de cada microciclo y mesociclo, destacando a los estudiantes la más importante a lograr.
- Reflexionar adecuadamente, incluyendo a los estudiantes en ello, sobre el período de tiempo que se posee para el alcance de las metas trazadas, con el propósito de que en el período contemplado sea insuficiente y ello conduzca a que sea valorado por los estudiantes como una meta muy apresurada que no van a poder lograr, aunque se esfuercen, pues de antemano se garantiza con ello una inadecuada disposición hacia las tareas.

### **Resultados de la valoración de los especialistas**

El plan de acciones propuesto se les entregó a 9 especialistas para que aportaran sus consideraciones al respecto. El 100% de los especialistas poseen una vasta trayectoria tanto como profesores y/o como atletas en deportes con énfasis en el voleibol y consideran que la propuesta es susceptible de ser aplicado a la práctica ya que constituye un material de consulta que facilita una mejor interpretación de la importancia, establecimiento y aplicación de las metas de rendimiento en equipos de juegos deportivos para alcanzar mejores resultados.

Agregan además que las acciones poseen alta objetividad, pues se encuentran en consonancia con la problemática que se desea mejorar, una alta accesibilidad, ya que en todos los casos los profesores pueden comprender la problemática que se pretende resolver.

A pesar de ello, sugieren que pudieron concretarse acciones en dependencia del nivel del equipo, lo cual posibilita alcanzar una fase superior y elevar considerablemente los resultados de los practicantes y del equipo en general.

## **CONCLUSIONES**

1. El estudio del establecimiento de metas de rendimiento en el voleibol constituye un momento de la preparación psicológica del practicante, se clasifican atendiendo al período de realización y se hacen corresponder a las exigencias y características de la etapa de formación deportiva.
2. El diagnóstico del establecimiento de metas en el equipo de voleibol de la Facultad de Medicina en la provincia Granma, permite constatar que, las metas las establece el entrenador sin que medie consenso de los practicantes, son demasiado generales y lejanas con la categoría que se analiza, lo cual expresa un bajo nivel de comprometimiento por parte de los practicantes en el establecimiento de las metas de rendimiento.
3. Las acciones psicoeducativas se sustentan en el establecimiento de metas como técnica motivacional, la estimulación de la participación del equipo como grupo, atendiendo las particularidades psicológicas de la juventud.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Aguirre, H.B., Tristán, J. L., López, J.M., Tomás, I. y Zamarripa, J. (2016). Estilos interpersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout: un análisis longitudinal en futbolistas. *Retos*, 30, 132-137.
2. Cañizares M. (2019), Educación Física y América Latina. El currículo de la Psicología del deporte en Cuba, estudios comparados. Capítulo: Capítulo de libro ISBN 97885462086601.
3. Garcés JE (2019) Alternativas psicopedagógicas en los atletas de taekwondo de base inicial 11-12 año para el establecimiento de metas. *Revista científica Olimpia*. Vol. 16 Núm. 56 (2019): julio-septiembre Cuba <http://olimpia.udg.co.cu/>
4. Hodge, K. y Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Ppsychology*, 33, 527-547.

<https://doi.org/10.1123/jsep.33.4.527>

5. León-Prados, J.A., Fuentes, I. y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14, 527-543.
6. Olivera V (2018) Alternativa de juegos predeportivos para la iniciación deportiva de los escolares en el voleibol desde la educación física (original) *Revista científica Olimpia* [Vol. 15, N°. 48, 2018](#) (Ejemplar dedicado a: Edición especial), págs. 145-159 ISSN-e 1817-9088,
7. Rabilero H (2017) La motivación profesional: una aproximación epistemológica. *Revista científica Arrancada* No 32., Vol 17, <http://revistarrancada.cujae.edu.cu>
8. Sainz de la Torre, N. (2011). *Psicopedagogía de la Educación Física y el deporte escolar*. La Habana: Deportes.
9. Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp.271360). New York: Academic Press.